

Todo sobre el conteo de los carbohidratos

¿De qué se trata el conteo de los carbohidratos?

Contar carbohidratos es una forma de planificar sus comidas, ya que puede ayudarlo a controlar la glucosa (azúcar) en la sangre. Los carbohidratos son una de las tres fuentes principales de energía proveniente de los alimentos. Las otras dos son la proteína y la grasa. El grado de elevación de la glucosa en la sangre que ocurre después de comer depende del equilibrio entre la insulina del cuerpo y lo que consume de carbohidratos. Si tiene un balance adecuado entre carbohidratos e insulina, es más posible que el nivel de glucosa en la sangre se mantenga dentro de los niveles deseados.

Contar carbohidratos puede ayudarlo a lograr los niveles deseados de glucosa en la sangre y a prevenir las complicaciones de la diabetes. Usted puede aprender a contar carbohidratos y a decidir qué comer y cuánto comer. Si se inyecta insulina, puede contar carbohidratos para decidir cuánta inyectarse.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

Los alimentos que tienen gran cantidad de carbohidratos son: almidones, azúcares, fruta, leche y el yogurt. Vea los ejemplos en el cuadro más adelante. Este tipo de alimentos afecta la glucosa en la sangre mucho más que otros, tales como la carne y los sustitutos de carne, los vegetales o las grasas.

Alimentos que contienen carbohidratos	
<ul style="list-style-type: none"> pan, bagels, biscochos, chapattis, panecillos, galletas, matzoh y tortillas 	<ul style="list-style-type: none"> frijoles (tales como los negros, garbanzos, rojos, habas, pintos, blancos), lentejas y guisantes (como de caritas o chícharos)
<ul style="list-style-type: none"> cereal listo para comer o cocido 	
<ul style="list-style-type: none"> cebada, trigo bulgur, cuscús, fécula de maíz, kasha, pasta y arroz 	<ul style="list-style-type: none"> fruta (enlatada, seca, fresca y congelada) y jugo de fruta
<ul style="list-style-type: none"> verduras con almidón tales como yuca, maíz, guisantes, plátanos, papas, calabaza de invierno y camotes o batatas 	<ul style="list-style-type: none"> suero de leche, leche, leche de soya y yogur
	<ul style="list-style-type: none"> cosas dulces, tales como caramelos, galletas, tortas y pasteles, brownies, donas, helado, helado de yogur, miel, mermelada, jalea, tartas, budines, azúcar y jarabe de maíz
<ul style="list-style-type: none"> panqueques y waffles 	
<ul style="list-style-type: none"> palomitas de maíz, papitas fritas, pretzels y galletas de arroz 	



El conteo de carbohidratos puede ayudarlo a decidir qué comer y cuánto comer.

¿Cuántos gramos de carbohidratos me convienen más en cada comida y refrigerio?

La cantidad recomendada de porciones se basa en su peso, nivel de actividad, medicamentos para la diabetes y objetivos que se ha propuesto respecto a sus niveles de glucosa en la sangre. Su nutricionista o educador de la diabetes puede reunirse con usted para personalizar un plan. Estas son las guías generales de consumo:

- 45-60 gramos de carbohidratos en cada comida
- 15-20 gramos en cada refrigerio

¿Qué hay sobre otros alimentos, tales como carnes, vegetales y grasas?

Para tener un plan alimenticio equilibrado, deberá incluir alimentos con proteína (como carne, pollo y pescado), vegetales sin almidón (como ensalada y brócoli) y una cantidad pequeña de grasa saludable (como aceite de oliva y nueces). Hable con su equipo de cuidado de la salud sobre qué puede comer en las comidas y de refrigerio.

¿Por qué debo prestarle atención al tamaño de las porciones de los alimentos con carbohidratos?

La cantidad de carbohidratos que coma puede afectar mucho la glucosa en la sangre. Si come más carbohidratos de lo que consume generalmente en una comida, será más probable que tenga un nivel más alto que lo normal de glucosa en la sangre varias horas después.

El cuadro al pie de esta página muestra el tamaño de una (1) porción de cada alimento mencionado. Una porción contiene 15 gramos de carbohidratos. Puede verificar los tamaños de las porciones con tazas y cucharas de medir, o una balanza para alimentos, o con la etiqueta de información nutricional del paquete.

Cómo usar la información nutricional que aparece en las etiquetas de las comidas

Para decidir cuál es el tamaño de una porción, lea la etiqueta para ver la cantidad de gramos (g) de carbohidratos. Una porción equivale a 15 gramos de carbohidratos.

- **Si el total de carbohidratos es de 15 gramos**, como aparece en el cuadro a la izquierda, lea la parte superior de la etiqueta para ver el tamaño de una (1) porción.

- **Si el total de carbohidratos es de más de 15 gramos**, como aparece en el cuadro en medio, divida el total por 15. Por ejemplo, un alimento con 30 gramos de carbohidratos contiene dos (2) porciones de carbohidratos, ya que 30 dividido 15 equivale a 2.
- **Si el total de carbohidratos es de menos de 15 gramos**, como aparece en el cuadro en la derecha, multiplique el tamaño de la porción para obtener una porción igual a 15 gramos de carbohidratos.

¿Cómo puedo empezar a contar carbohidratos?

Pregúntele a su proveedor de atención médica cómo puede aprender más acerca del conteo de carbohidratos. También puede obtener más información de la Asociación Americana de la Diabetes. Visite www.portufamilia.org, llame al 1-800-DIABETES (342-2383), o envíe un mensaje por correo electrónico a preguntas@diabetes.org.

Información nutricional
Tamaño de una porción: 6 galletas
Total de carbohidratos: 15g
Una porción de carbohidrato equivale a: 6 galletas.

Información nutricional
Tamaño de una porción: 4 galletas
Total de carbohidratos: 30g
Una porción de carbohidrato equivale a: 2 galletas.

Información nutricional
Tamaño de una porción: 1 cuadradito de galleta graham
Total de carbohidratos: 5g
Una porción de carbohidrato equivale a: 3 cuadraditos de galleta graham.

Tamaños de las porciones de algunos alimentos con carbohidratos (cada uno tiene unos 15 gramos de carbohidratos)	
manzana: 1 chica (4 onzas)	leche, parcial o totalmente descremada: 1 taza
bagel: ½ grande (1 onza)	jugo de naranja: ½ taza
banano: 1 extra chico (4 onzas)	pasta o arroz (cocido): ½ taza
pan: 1 rebanada (1 onza) o 2 rebanadas de pan de calorías reducidas (1 ½ onzas)	guisantes (chícharos): ½ taza
pastel (torta) sin glaseado: 1 cuadradito de 2 pulgadas	frijoles pintos o rojos (cocidos): ½ taza
cereal sin azúcar (listo para comer): ¾ taza	palomitas (ya hechas): 3 tazas
cereal, cocido: ½ taza	papas, en puré: ½ taza
galletas: 2 chicas (2 ¼ pulgadas de ancho)	papitas fritas: ¾ onza (de 9 a 13)
elote: ½ taza	pretzels: ¾ onza
galletas saladas: 6	arroz: ½ taza
fruta, enlatada: ½ taza	azúcar: 1 cucharada
panecillo de hamburguesa: ½ pan (1 onza)	batata (camote): ½ taza
helado (ligero): ½ taza	tortillas fritas para tacos: 2 (de 5 pulgadas de ancho)
jalea o mermelada: 1 cucharada	tortilla, de maíz o harina 1 (de 6 pulgadas de diám.)

Proporcionado por

